

**Приложение к ППССЗ по специальности
53.02.06 Хоровое дирижирование**

**Контрольно-оценочные материалы 1 курс
1 полугодие 2025-2026 учебного года**

Физическая культура (дифференцированный зачёт)

Зачет предусматривает выполнение *двух типов заданий*: ответы на тестовые вопросы и практическая работа: выполнение контрольных нормативов.

Итоговый тест представлен 3 вариантами по 15 вопросов различных видов: вопросы открытой и закрытой форм, на установление соответствия элементов двух списков, на установление правильной последовательности.

Вопросы тестового задания

Вариант 1

№ п/п	Задание
1.	Выберите один правильный вариант ответа. Физическая культура - это 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм 4) образовательный урок в школе или колледже
2.	Расшифруйте аббревиатуру. ВФСК ГТО -
3.	Выберите один правильный вариант ответа. Здоровье – это (по определению ВОЗ)... 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов 3) отсутствие болезней или физических дефектов
4.	Выберите один правильный вариант ответа. Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется... 1) рекреативной гимнастикой 2) производственной гимнастикой 3) лечебной гимнастикой 4) гигиенической гимнастикой 5) оздоровительной гимнастикой
5.	Выберите два правильных варианта ответов. Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха 2) выполнение физических упражнений до «отказа»

	<p>3) изменение интенсивности выполнения упражнений</p> <p>4) несоблюдение техники безопасности</p>
6.	<p>Выберите несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Основными ошибками в питании современного человека являются...</p> <p>1) высокая калорийность продуктов</p> <p>2) большое количество рафинированных продуктов</p> <p>3) соблюдение режима питания</p> <p>4) недостаточное потребление фруктов и овощей</p> <p>5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом E</p>
7.	<p>Выберите два правильных варианта ответов.</p> <p>К компонентам здорового образа жизни не относится...</p> <p>1) ежедневная двигательная активность</p> <p>2) закаливание</p> <p>3) наличие вредных привычек</p> <p>4) соблюдение режима труда и отдыха</p> <p>5) рациональное питание</p> <p>6) гиподинамия</p>
8.	<p>Выберите несколько правильных вариантов ответов.</p> <p>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</p> <p>1) заболевания пищеварительной системы</p> <p>2) сердечно-сосудистые заболевания</p> <p>3) заболевания опорно-двигательного аппарата</p> <p>4) заболевания органов дыхания</p> <p>5) физическая и психическая зависимость</p>
9.	<p>Выберите два правильных варианта ответа.</p> <p>Упражнения, не рекомендованные студентам после экзамена...</p> <p>1) спортивные игры, единоборства</p> <p>2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах)</p> <p>3) упражнения высокой интенсивности</p>
10.	<p>Выберите два правильных варианта ответа.</p> <p>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что...</p> <p>1) повышаются адаптационные возможности организма</p> <p>2) наступает физическое переутомление</p> <p>3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы</p> <p>4) улучшается функция внешнего дыхания</p>
11.	<p>Дополните</p> <p>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств, для выполнения трудовой деятельности, называется _____</p>
12.	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью...</p> <p>1) антропометрических показателей</p> <p>2) пульсометрии</p> <p>3) динамометрии</p> <p>4) спирометрии</p>
13.	<p>Дополните</p> <p>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется - _____</p>
14.	<p>Определите соответствие (физические качества)</p>

А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание
15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата

Вариант 2

№ п/п	Задание
1.	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Физическое воспитание – это...</p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья</p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья</p>
2.	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p>Цели внедрения ВФСК ГТО:</p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации</p> <p>2) развитие массового спорта</p> <p>3) развитие массового спорта и оздоровление нации</p> <p>4) профилактика вредных привычек</p>

3.	<p>Выберите три правильных варианта ответа. Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) гиподинамия 2) рациональное питание 3) стрессы 4) проживание в крупных мегаполисах 5) систематические физические нагрузки
4.	<p>Выберите два правильных варианта ответа. Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) употребление большого количества соленой пищи 2) отказ от употребления алкоголя 3) табакокурение 4) умеренные физические нагрузки 5) избыточный вес
5.	<p>Выберите один правильный вариант ответа. Физическое здоровье человека – это...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды
6.	<p>Выберите два правильных варианта ответа. Рациональное питание не должно...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма 2) вызывать ожирение 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами 4) вызывать интоксикацию организма
7.	<p>Выберите несколько правильных вариантов ответа. Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) культуры питания 2) культуры движения 3) культуры безопасного поведения 4) культуры эмоций 5) культуры труда и отдыха 6) культуры опасного поведения
8.	<p>Выберите несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем 2) ВИЧ/СПИД 3) физическая и психологическая зависимость 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем
9.	<p>Дополните предложение до логического завершения. Отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых) – это...</p>
10.	<p>Выберите три правильных варианта ответа. Физические упражнения влияют на ...</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы 2) снижение уровня развития физических качеств 3) повышение умственной работоспособности

	4) улучшение состояние дыхательной системы 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
11.	Дополните предложение до логического завершения. Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности
12.	Выберите один правильный вариант ответа. Для оценки состояния дыхательной системы используется... 1) антропометрические показатели 2) пульсометрия 3) динамометрия 4) проба Штанге
13.	Выберите три правильных варианта ответа. Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: 1) покраснение кожных покровов 2) повышение частоты сердечных сокращений 3) повышение частоты дыхания 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений
14. Определите соответствие (физические качества)	
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)
15. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1. Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2. Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3. Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5. Воркаут

Вариант 3

№ п/п	Задание
1.	Выберите один правильный вариант ответа. К основным задачам физического воспитания относятся... 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2.	Выберите два правильных варианта ответа. В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания... 1) челночный и обычный бег 2) дартс 3) самооборона без оружия 4) прыжки в длину с места и с разбега 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя 6) стрельба из лука
3.	Выберите два правильных варианта ответа. Производственная физическая культура используется с целью... 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья 3) восстановления после полученных травм на производстве 4) повышения работоспособности
4.	Выберите два правильных варианта ответа. Человек не ведет здоровый образ жизни, если... 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска 2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки; 4) систематически занимается физической культурой 5) имеет компьютерную зависимость
5.	Выберите два правильных варианта ответа. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре... 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений 2) контроль за переносимостью физической нагрузки 3) несоблюдение техники безопасности 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
6.	Выберите два правильных варианта ответа. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо... 1) для коррекции физической нагрузки 2) для профилактики вредных привычек 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм
7.	Дополните предложение до логического завершения. Часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни - это _____
8.	Выберите два правильных варианта ответа. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно... 1) восполнять энергетические затраты организма 2) вызывать ожирение 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами

	4) вызывать интоксикацию организма	
9.	<p>Выберите три правильных варианта ответа. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</p> <p>1) риск возникновения инфарктов миокарда 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга 4) физическая и психологическая зависимость</p>	
10.	<p>Выберите два правильных варианта ответа. Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</p> <p>1) утренняя гимнастика 2) физкультурные паузы 3) оздоровительный бег 4) физкультурные минутки</p>	
11.	<p>Выберите один правильный вариант ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать...</p> <p>1) личные предпочтения 2) состояние здоровья 3) состояние функциональных систем 4) климато - географические условия для занятий</p>	
12.	<p>Дополните предложение до логического завершения. Средствами профессионально - прикладной физической подготовки являются _____ упражнения</p>	
13.	<p>Выберите два правильных варианта ответа. Перечислите антропометрические показатели:</p> <p>1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки</p>	
14. Определите соответствие (физические способности)		
А. Развитие силы зависит от...		1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от ...		2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от...		3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от...		4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
15. Определите соответствие (физкультурно - оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах		1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлламан Пинкни		2. Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде, как со специальным оборудованием, так и без него		3. Калланетика

Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Акваэробика

Критерии оценки выполнения тестовых заданий:

- оценка **5 «отлично»** - 14-15 правильных ответов;
- оценка **4 «хорошо»** - 12-13 правильных ответов;
- оценка **3 «удовлетворительно»** - 10-11 правильных ответов;
- оценка **2 «неудовлетворительно»** - 9 и менее правильных ответов.

Время выполнения тестового задания – 30 минут.

Оборудование: тестовые задания, бланки ответов, ручка, карандаш, ластик.

Практическая часть:

Виды испытаний (тесты) и нормы:

Виды испытаний (тесты)	юноши			девушки		
	3	4	5	3	4	5
Приседания (кол-во раз за 30 сек)	16	18	20	16	18	20
Группировка	15	17	20	15	17	20
Прыжок в длину с места	175	185	195	155	165	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	22	28	34	20	25	31
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	21	25	4	6	8
Сед углом	11	13	15	11	13	15
Упор присев - упор лежа	15	17	20	15	17	20
Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	100	105	115	110	115	125
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3	+4	+6	+4	+5	+7

Критерии оценки выполнения практических заданий

- Без ошибок – **5 «отлично»**
- Не более двух неточностей/ошибок – **4 «хорошо»**
- 3-4 незначительные ошибки/неточности – **3 «удовлетворительно»**
- Более четырех ошибок – **2 «неудовлетворительно»**

Итоговая оценка

Оценка за зачет выводится как средняя арифметическая путем сложения оценок за выполнение тестового и практического задания.

Индивидуальный проект (дифференцированный зачёт)

Зачёт осуществляется в виде защиты, в рамках которой предусмотрено предоставление текста печатной работы и устное выступление, сопровождаемое компьютерной презентацией.

Критерии оценки

Оценивание осуществляется по следующим критериям:

Печатная работа:

Предоставление печатных листов в папке-скоросшивателе (не в одной мультифоре);

Наличие всех структурных частей работы и выдерживание их в нужном объёме (Введение и Заключение в размере одной страницы; общий объём работы не более 15 страниц (с учётом Приложений);

Корректное оформление Титульного листа по шаблону;

Наличие нумерации страниц;

Наличие автоматического оглавления на 2й странице;

Не менее 5-ти источников (например, в такой пропорции – 2 книжных и 3 электронных источника) и не более 8-ми источников в Списке литературы;

Оформление источников по ГОСТу;

Наличие в тексте глав ссылок на все источники;

Присутствие в работе собственного исследования (в Главе 2), желательно подтверждение оригинальности текста через системы Антиплагиат;

Соблюдение в тексте общих требований: размер и стиль шрифта, стандартные поля, наличие абзацного деления, полуторный интервал, пропуск строки между главами и пунктами работы.

Устное выступление:

Грамотная, связная речь;

Зачитывание заранее составленных тезисов по работе (не чтение всего текста проекта);

Корректное использование терминов по своей специальности в своём выступлении;

Наличие компьютерной презентации (3-5 слайдов);

Презентация должна содержать название темы на 1-м слайде, а также читабельный текст в виде кратких тезисов. Графические, иллюстрационные материалы приветствуются.

Оценка «5» ставится при соблюдении всех вышеизложенных требований.

Оценка «4» выставляется в случае 2-3 недоработок, признанных недочётами.

Оценка «3» следует в ситуации, когда недоработок больше 4 случаев либо имеются серьёзные пробелы в соблюдении всей процедуры зачёта.

Кроме того, при оценивании Проекта учитывается работа в течение семестра, а именно соблюдение студентом графика сдачи той или иной части текста на текущую проверку.

Оценка «2» выставляется в случае постоянного отставания по срокам сдачи, а также, как результат, неготовность всей работы даже к крайнему сроку защит.

МДК.01.01 Дирижирование, чтение хоровых партитур, хороведение

1 семестр – зачёт

Зачёт проводится в форме выполнения практических заданий и ответов на вопросы.

Перечень типовых практических заданий:

1. Продирижируйте наизусть произведения: а капелла и с сопровождением.
2. Прочитайте с листа на фортепиано 1 произведение без сопровождения (2-х строчных для однородного хора.

Вопросы коллоквиума:

- Эволюция искусства дирижирования.
- Постановка дирижерского аппарата.
- Схемы дирижирования на 2/4, 3/4, 4/4.
- Ауфтакт и его значение.
- Штрих legato в дирижировании.
- Домашняя работа дирижёра над партитурой.

Критерии оценки результата

- оценка «отлично»- выставляется за демонстрацию полученных знаний, в соответствии с требованиями рабочей программы, за безукоризненное исполнение партитуры на фортепиано и пение хоровых партий без ошибок, за правильные ответы на устный вопрос.

- оценка «хорошо»- выставляется за демонстрацию полученных знаний, в соответствии с требованиями рабочей программы, требования к умениям реализуются в полном объеме, но с небольшими недочетами (не достаточно выразительное дирижирование, есть некоторые неточности при игре и ответе на вопрос). Работа выполняется в основном в соответствии с требованиями с несущественными ошибками.

- оценка «удовлетворительно» - выставляется за изложение полученных знаний неполное, однако, это не препятствует освоению последующего программного материала дисциплины; допускаются отдельные существенные ошибки; имеются затруднения при выделении существенных признаков изученного; недостаточная организация собственной деятельности; при исполнении программы требования к умениям реализуются неполно (ошибки в игре и дирижировании, неполные ответы на вопросы).

- оценка «неудовлетворительно»- выставляется за изложение полученных знаний неполное, бессистемное; имеются существенные ошибки, которые учащийся не в состоянии исправить даже с помощью преподавателя; неумение делать обобщения и выводы; требования к умениям при исполнении произведения не выполнены.

МДК 01.03 Постановка голоса, вокальный ансамбль

1 семестр - экзамен

Экзамен состоит из исполнения концертной программы в составе вокального ансамбля и соло, устного ответа на вопрос.

Примерная программа концертного выступления:

1. Р. Шуман, Г. Фаллерслебен, рус. текст В. Аргамакова «Приход весны».
2. И.С. Бах, рус. текст С. Гинзберг «Весенняя песня».
3. Ф. Мендельсон, Л. Уланд, рус. текст М. Павловой «Зима и лето».
4. Р. Шуман, Г. Фаллерслебен «Вечерняя звезда».

Вопросы для устного ответа:

1. Назовите особенности исполнения сочинения а капелла.
2. Перечислите особенности исполнения сочинения с сопровождением.

3. Раскройте особенности унисонного исполнения.
4. Назовите особенности сценического поведения.
5. Перечислите отличия между пением в ансамбле и хоре.

Критерии оценки результата

- оценка **«отлично»** - выставляется за чистое исполнение своей партии (интонация, ритм, штрихи), эмоциональное исполнение с динамикой и фразировкой, выразительная передача образа произведения, дан полный и развёрнутый ответ на вопрос;

- оценка **«хорошо»** - выставляется за чистое исполнение своей партии (интонация, ритм, штрихи), эмоциональное исполнение с недостаточной динамикой и фразировкой, невыразительная передача образа произведения, дан полный ответ на вопрос;

- оценка **«удовлетворительно»** - выставляется за чистое исполнение своей партии (интонация, ритм, штрихи), эмоциональное исполнение без динамики и фразировки, невыразительная передача образа произведения, ответ на вопрос был не полный, студент ошибался;

- оценка **«неудовлетворительно»** - выставляется за неверное исполнение своей партии (фальшивая интонация, неправильный ритм, без штрихов), неэмоциональное исполнение, не ответил на вопрос.